
UNA GUÍA EMOCIONAL Y ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON INSUFICIENCIA RENAL
COMER PARA SEGUIR VIVIENDO

Una vida que cambia

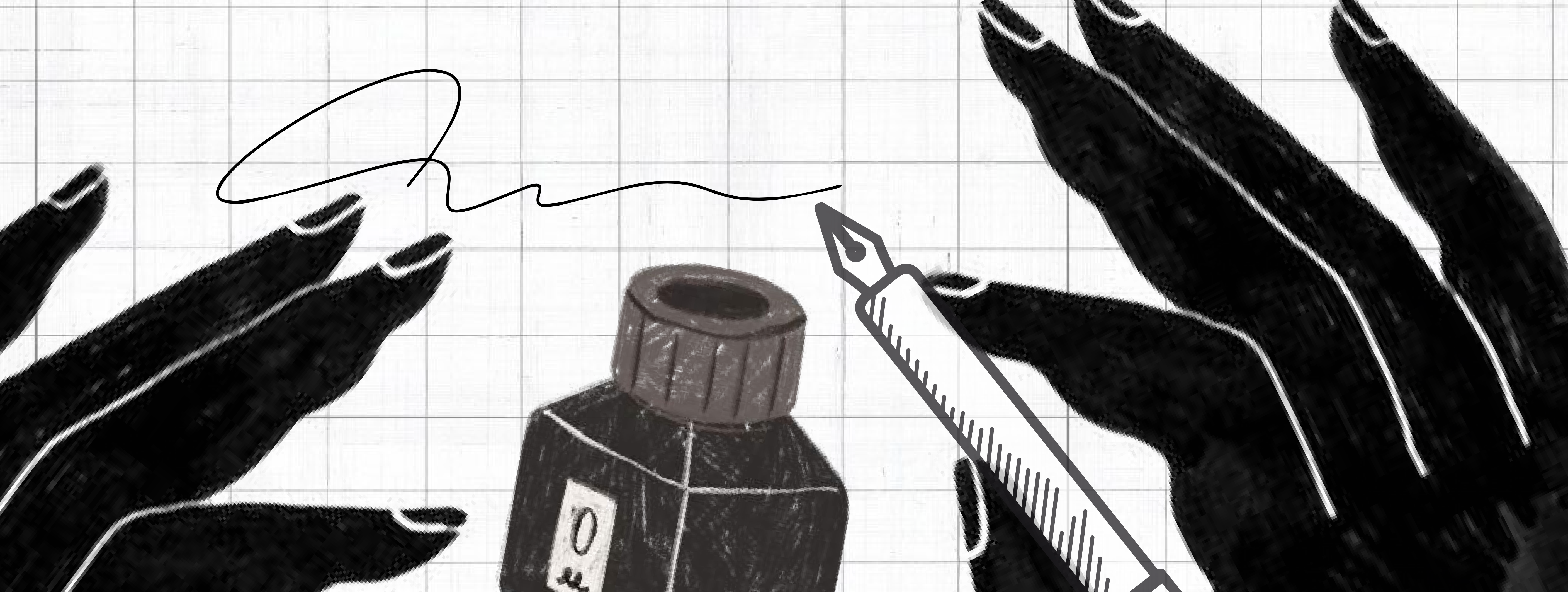
Cuando nos enfrentamos a un diagnóstico que transforma la vida en un instante, lo que era rutina, ahora se vuelve pregunta, lo que era fácil, ahora requiere atención.

Por eso creamos este pequeño fanzine: como un abrazo en papel, para acompañarte en este proceso. Sin pretender tener todas las respuestas, queremos ofrecerte una mano, una palabra de consuelo y un plato amoroso que pueda ayudarte a tomar nuevamente el timón de tu vida.

La comida también es una forma de cuidarnos cuando no sabemos por dónde empezar, porque la tripa es más fácil de entender que nuestras propias emociones, sin embargo, ahí es donde habitan ellas; asi que, comprender y dominar nuestras emociones va de la mano de una cocina que nutre y no una que destruye.

Aquí encontrarás información sencilla para cuidar tu alimentación y tu cuerpo, pero también palabras sobre el duelo, la tristeza, y la esperanza. Porque comer también es emocional. Y seguir viviendo no solo se trata de estar vivos, sino de vivir con sentido, con sabor, con dignidad.

Porque vivir con una enfermedad crónica no es rendirse: es aprender a vivir de otro modo.



LAS FASES DEL DUELO

Y LA ENFERMEDAD CRÓNICA

Negación, ira, tristeza, miedo, aceptación...
El duelo no es un camino recto. Es un vaivén de olas.

Puedes sentir que estás bien y luego hundirte.
Puedes llorar y después reír.

Todas tus emociones son válidas.
Esta enfermedad implica duelo: de tu cuerpo anterior,
de tu libertad alimentaria, de una rutina que ya no volverá.

Darte permiso para sentir es un acto de salud.
El alimento emocional también nutre.

Cuando el cuerpo enferma, **la vida como la conocíamos ya no es igual**. Sentir tristeza, enojo o miedo es parte del proceso. Estas emociones no son un error, son naturales y nos hablan de nuestra vida interna. Aquí te mostramos una guía del proceso de duelo que muchas personas atraviesan:



RECUERDA: EL DUELO NO ES LINEAL. PUEDES PASAR DE UNA FASE A OTRA Y VOLVER. LO IMPORTANTE ES DARTE PERMISO DE SENTIR.

Fase	**Descripción**	**Que puede ayudar**
 *Negación*	"Esto no me puede estar pasando"	Escuchar el cuerpo sin juicio
 *Ira*	Frustración por las restricciones y la enfermedad	Escribir, caminar, hablar sin filtro
 *Negociación*	"Tal vez si hago esto, no necesitaré diálisis"	Buscar acompañamiento profesional
 *Depresión*	Cansancio, llanto, miedo	Validar emociones, buscar redes (familiares o amigos)
 *Aceptación*	"Esto es parte de mi vida ahora"	Redefinir el bienestar, hacer rutinas nuevas

¿Qué es la insuficiencia renal?

TUS RIÑONES TRABAJAN COMO FILTROS: **LIMPIAN TU SANGRE, REGULAN EL AGUA Y EL EQUILIBRIO DE MINERALES.**

CUANDO FALLAN, LAS TOXINAS SE ACUMULAN. LA HEMODIÁLISIS AYUDA, PERO NO CURA, **ES UNA FORMA DE SOSTENER LA VIDA**. CADA SESIÓN LIMPIA TU SANGRE, ELIMINA TOXINAS Y EXCESO DE LÍQUIDOS.
PERO TAMBIÉN DESGASTA, CANSA, TRANSFORMA TUS RITMOS.

AQUÍ ES DONDE ENTRA TU FUERZA.
LA ALIMENTACIÓN ADECUADA PUEDE DARTE MÁS ENERGÍA, MENOS SÍNTOMAS, MÁS DÍAS BUENOS. LA NUTRICIÓN JUNTO AL DESCANSO EMOCIONAL SE VUELVEN MEDICINA; NO COMO CASTIGO, SINO COMO CUIDADO.
NO COMO RESTRICCIÓN, SINO COMO ALIANZA CON TU CUERPO.

No estás roto.
Tu cuerpo sigue siendo un hogar.
Estás aprendiendo a vivir diferente, no a vivir menos.
Tu cuerpo aún tiene recursos, memoria, ternura.
No estás roto.
Estás en transición.

COMER CON CONCIENCIA

LA COMIDA TAMBIÉN PUEDE SER MEDICINA

ESTA GUÍA SE INSPIRA EN LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL, ASI COMO EN LOS PRINCIPIOS NUTRICIONALES DEL DR. WESTON A. PRICE, RESPETANDO LO QUE TU CUERPO HOY SÍ PUEDE RECIBIR:

CONSUMIR



- Comidas caseras
- Grasas buenas
- Caldos filtrados
- Fermentos suaves
- Cocción lenta





✗ Ultraprocesados, sopas instantáneas, conservas industriales

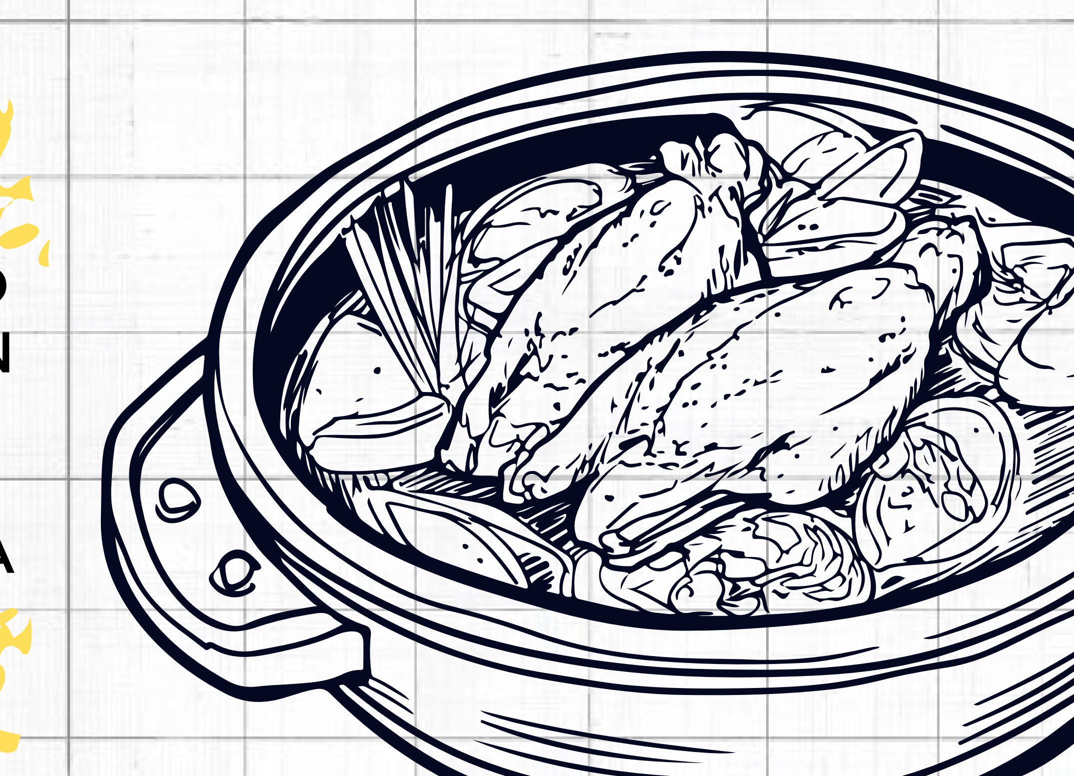
✗ Azúcar blanca, sal de mesa, harinas refinadas

✗ Verduras ricas en potasio y fósforo

EL DR. WESTON A. PRICE ESTUDIÓ LAS TRADICIONES ALIMENTARIAS DE COMUNIDADES CON SALUD ROBUSTA Y LONGEVIDAD. SU TRABAJO NOS RECUERDA QUE EL ALIMENTO VERDADERO NO VIENE DE UN PAQUETE, SINO DE LA TIERRA, DEL FUEGO LENTO, DE LA OLLA COMPARTIDA.•

COMER CON CONCIENCIA AMOROSA ES:

- MIRAR TU PLATO CON GRATITUD
- COCINAR SIN PRISA, AUNQUE SEA SENCILLO
- ELEGIR LO QUE SÍ PUEDES COMER, SIN CENTRARTE SOLO EN LO QUE YA NO
- COMER EN COMPAÑÍA, SI PUEDES
- ESCUCHAR CÓMO TE HACE SENTIR LA COMIDA. (FÍSICA Y EMOCIONALMENTE)



PRINCIPIOS NUTRICIONALES ADAPTADOS A LA I.R.

✓ **COMIDA REAL, SIN DISFRACES**
EVITA LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS. PREPARA EN CASA CON INGREDIENTES SIMPLES Y LOCALES.

✓ **GRASAS NATURALES, NO SINTÉTICAS**
MANTEQUILLA SIN SAL, MANTECA CASERA, ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN Y ACEITE DE COCO.
EVITA MARGARINA, ACEITES REFINADOS O INDUSTRIALES.

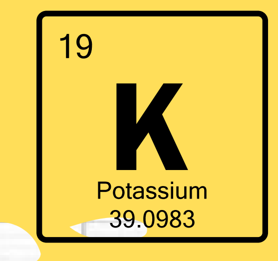
✓ **CALDOS AMOROSOS, PERO FILTRADOS**
EL CALDO DE HUESOS O DE VERDURAS PUEDE SER MUY NUTRITIVO,
PERO DEBE COLARSE Y DESGRASARSE. EVITA EL EXCESO DE FÓSFORO Y SODIO.

✓ **COCCIÓN LENTA Y DIGESTIVA**
LOS ALIMENTOS BIEN COCIDOS SON MÁS FÁCILES DE DIGERIR.
EVITA LO CRUDO, ESPECIALMENTE VERDURAS ALTAS EN POTASIO.

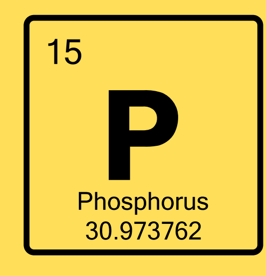
✓ **FERMENTOS CON CUIDADO**
ALGUNOS FERMENTOS TRADICIONALES PUEDEN AYUDAR A TU FLORA INTESTINAL,
PERO DEBEN ADAPTARSE A TUS NIVELES MINERALES.

¿POR QUÉ HAY QUE CONTROLAR POTASIO, FÓSFORO, SODIO Y LÍQUIDOS?

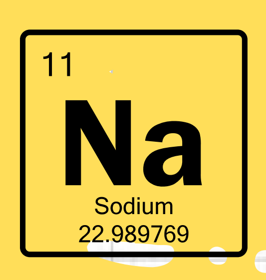
Cuando los riñones están sanos, eliminan lo que el cuerpo no necesita. Pero cuando fallan, esos desechos se quedan en la sangre. Algunos de **los más peligrosos son el potasio, el fósforo y el sodio, junto con el exceso de líquidos.** Aquí te explicamos por qué:



El **potasio** regula los latidos del corazón.
Cuando hay demasiado en la sangre (hiperpotasemia), **puede causar arritmias graves o paro cardíaco.**
Por eso se limita el consumo de frutas, verduras y jugos con alto contenido de potasio.
✓ **Alternativas: manzana, pera cocida, pepino, calabacita cocida.**



Se acumula cuando los riñones no lo pueden eliminar.
Demasiado fósforo **debilita los huesos y puede causar picazón, dolor en articulaciones y daño a órganos.**
✓ **Evita:** leche, quesos, nueces, embutidos, pan con levadura industrial.
✓ **Usa:** caldos colados, arroz blanco, claras de huevo, vegetales bajos en fósforo cocidos.

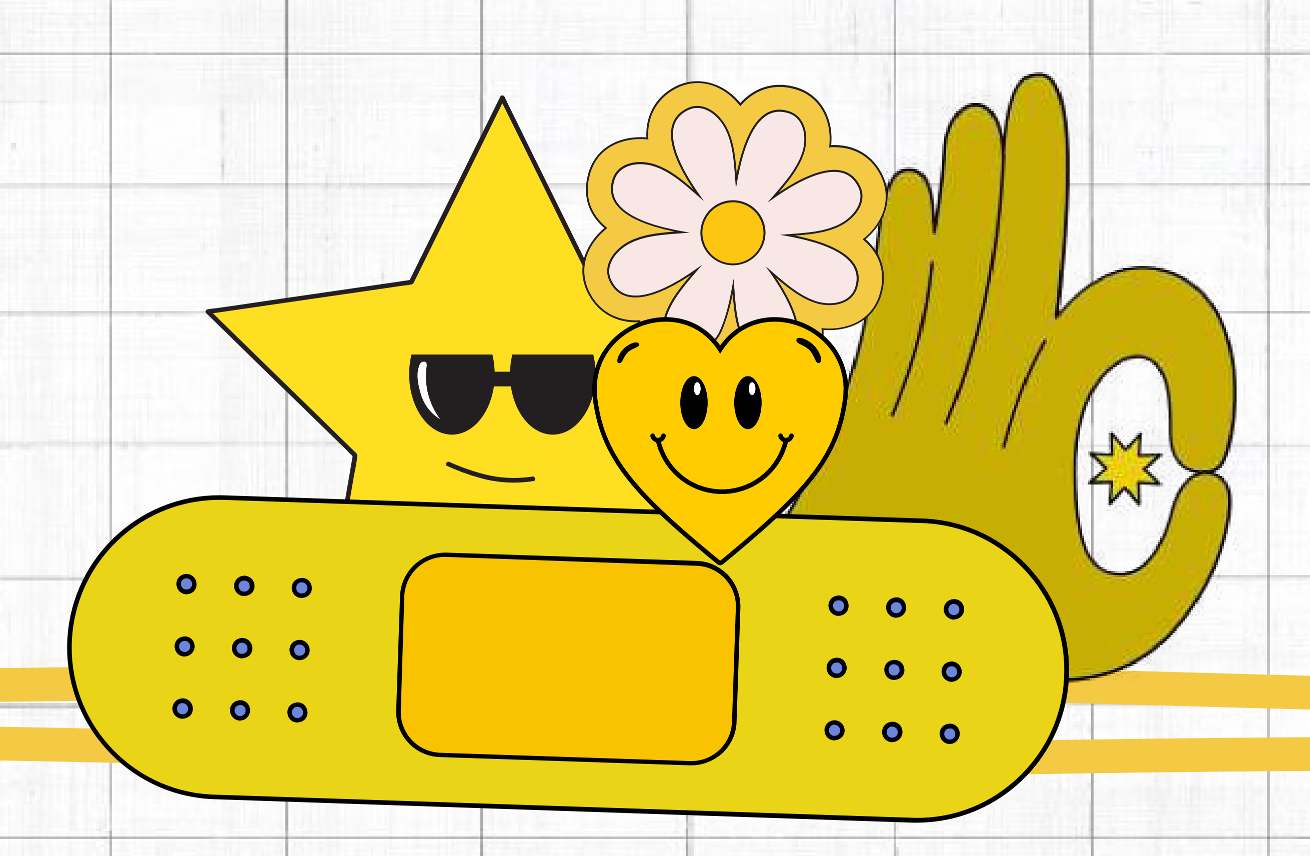


El sodio retiene agua.
Cuando se acumula, **provoca hinchazón, presión alta y sobrecarga al corazón.**
Eliminar la sal de mesa no es suficiente: muchos alimentos procesados la esconden.
✓ **Cocina sin sal y evita enlatados, consomés comerciales, panes industriales.**



Si los riñones no eliminan suficiente agua, **el cuerpo se "inunda".**
Puede haber hinchazón, dificultad para respirar y presión alta.
✓ La cantidad de líquidos permitida **depende de cuánto orines y de tu diálisis.**
Incluye agua, caldos, fruta jugosa, gelatinas.

UN CUERPO CON INSUFICIENCIA RENAL NO FILTRA, RETIENE.



ALIMENTOS QUE CUIDAN

Usar con moderación, según indicación médica

GRUPO	OPCIONES PERMITIDAS	NOTAS
Frutas	Manzana, pera cocida, uvas (pocas), durazno en almíbar sin azúcar	Evita jugos y frutas crudas altas en potasio
Verduras	Calabacita cocida, zanahoria cocida (poca), chayote, pepino pelado	Siempre cocidas y remojadas antes
Cereales	Arroz blanco, avena cocida en agua, pan blanco sin sal, tortillas de maíz	Evita cereales integrales con fósforo
Proteína	Clara de huevo, pollo cocido sin piel, pescado blanco, carne magra en porciones pequeñas	Máx. 1 porción por comida
Grasas	Mantequilla sin sal, aceite de oliva, manteca de cerdo (casera), aguacate (1 cda)	Evita grasas industriales
Líquidos	Agua medida (según tu orina), infusión de manzanilla, té de hojas (sin cafeína)	Contar caldos, gelatinas y frutas como parte del líquido



ALIMENTOS QUE DAÑAN

Evitar completamente o consultar con especialista

GRUPO	ALIMENTOS A EVITAR	RAZÓN
Frutas	Plátano, naranja, mango, guayaba, melón, papaya	Altos en potasio
Verduras	Espinaca, acelga, jitomate crudo, papa, betabel, champiñones	Altos en potasio o fósforo
Proteínas	Lácteos, embutidos, quesos, vísceras, huevo entero (yema)	Altos en fósforo y grasas difíciles
Panadería	Galletas comerciales, panes con levadura industrial, bollería, cereales azucarados	Fósforo añadido, azúcar y sodio
Bebidas	Refrescos, jugos envasados, café, alcohol, sustitutos de sal	Aumentan la carga renal, sodio, azúcar

Recuerda: lo permitido no es lo mismo para todos.
Cada cuerpo tiene su ritmo, sus límites y sus posibilidades.
Consulta siempre con tu equipo médico antes de hacer cambios drásticos.

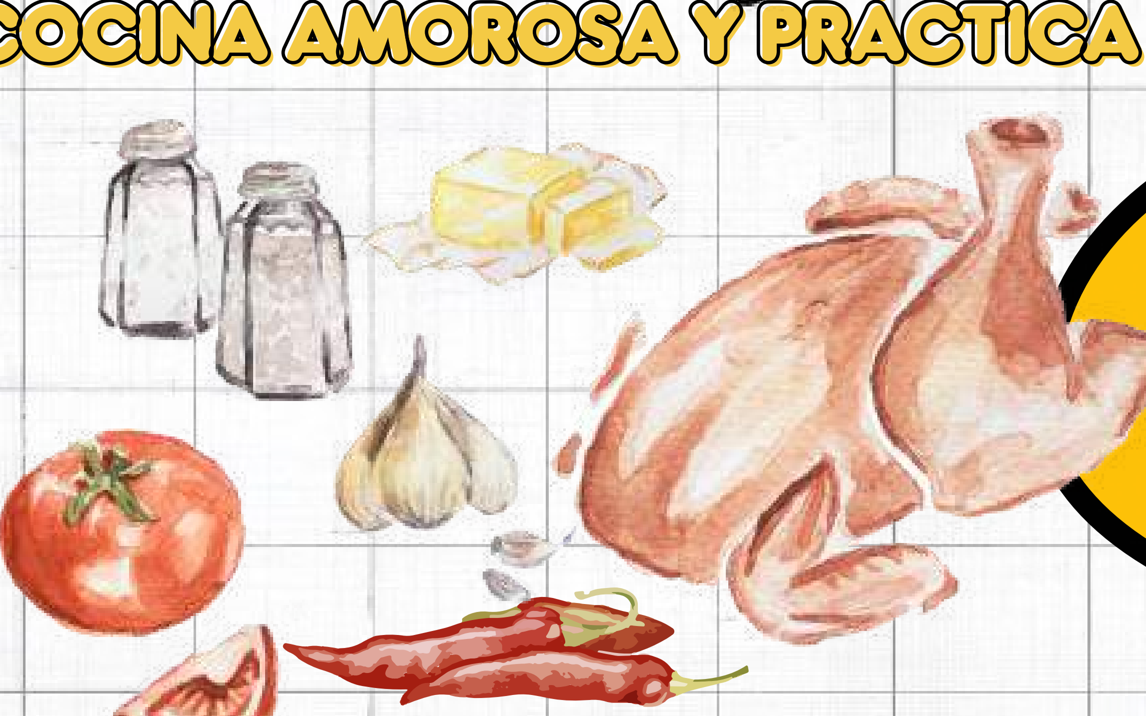


Como cocinar cuando tienes pocas ganas

COCINA AMOROSA Y PRÁCTICA

HAY DÍAS EN QUE CUESTA. COCINAR, COMER, CUIDARSE. PERO INCLUSO EN ESOS DÍAS, PUEDES HACER ALGO PEQUEÑO QUE TE SOSTENGA.

UNA COCINA SENCILLA, SEGURA Y SUAVE CON TUS RIÑONES Y TU CORAZÓN.



En remojo

Las verduras y leguminosas pueden consumirse con regularidad en una dieta renal, pero debes tener en cuenta algunos consejos modificaciones. **Remojar y cocer** ayuda a que tu cuerpo reciba menos potasio y fósforo sin dejar de nutrirse.

Cómo remojar vegetales para bajar el potasio

Ideal para: calabaza, zanahoria, papa, betabel, chayote, ejote, espinaca (con moderación)

El texto del párrafo

1. Pela y corta los vegetales en cubos pequeños.
2. Remójalos en agua limpia durante 2 a 4 horas (cambia el agua a la mitad).
3. Enjuaga y hierve en agua limpia.
4. Desecha el agua de cocción.
5. Sirve tibios, con aceite de oliva o mantequilla sin sal.

salteado tibio de vegetales

Ingredientes (1-2 porciones):

- ½ calabacita
- ½ chayote
- ¼ zanahoria
- 1 cdita de mantequilla sin sal (o aceite de oliva)
- 1 diente de ajo (opcional)
- Pizca de orégano seco o tomillo
- Unas gotas de limón (opcional)

Preparación:

1. En un sartén pequeño, derrite la mantequilla sin sal o calienta el aceite.
2. (Opcional) Sofríe el ajo hasta dorar y retira.
3. Agrega los vegetales cocidos y remueve suavemente.
4. Añade el orégano seco o tomillo.
5. Cocina 2-3 minutos solo para que tomen sabor.
6. Apaga el fuego. Agrega unas gotas de limón si lo toleras.



¿Cómo remojar leguminosas para reducir fósforo y potasio?

1. Limpia y enjuaga bien las leguminosas bajo el chorro de agua.
- Retira piedras o impurezas visibles.
2. Remoja en agua tibia (no caliente) durante al menos 12 horas.
- Usa el triple de agua por taza de leguminosa.
- Cambia el agua una o dos veces durante el remojo.
3. Después del remojo, desecha esa agua.
- Este paso elimina parte del potasio, fósforo y antinutrientes.
4. Enjuaga nuevamente con agua limpia.
5. Hierve en agua nueva, sin sal, sin bicarbonato y sin ajo.
- Cocina hasta que estén suaves.
- Desecha también esta primera agua de cocción, si lo deseas.
6. (Opcional): Agrega hierbas digestivas (como laurel o tomillo) en la segunda cocción para mejor tolerancia.

Consejos adicionales:
- Evita el caldo: Aunque sabroso, concentra fósforo y potasio. Usa solo los granos.
- Porciones pequeñas: Máximo ½ taza por comida, según tu plan renal.
- Evita combinarlos con carnes: Para no sobrecargar de proteína tu riñón.

guisado de lentejas y calabaza al laurel

Ingredientes (2-3 porciones):

- ½ taza de lentejas secas
- ½ calabaza de castilla (o calabacita)
- 1 cdita de aceite de oliva o manteca de cerdo casera
- 1 trozo de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de orégano seco
- Agua limpia
- (Opcional) 1 diente de ajo (entero, se retira después)
- (Opcional) 1 cdita de puré de jitomate casero colado (solo si es bien tolerado)

Preparación:

Para la calabaza
1. Pela y corta la calabaza en cubos.
2. Remójala 2 horas en agua limpia (cambia el agua una vez).
3. Hiérvela por 10 min en agua nueva. Cuela y reserva.

Armar el guisado
1. En un sartén, calienta el aceite.
2. Sofríe la cebolla picada hasta que esté transparente.
3. Agrega las lentejas cocidas y la calabaza.
4. Añade el orégano seco y el puré de jitomate (si lo usas).
5. Cocina a fuego muy bajo por 5–7 minutos, removiendo con cuidado.

Platillos seguros, sabrosos y sencillos

Cuando el cuerpo se encuentra en un proceso delicado, como la hemodiálisis o un cambio profundo en la salud, cocinar puede sentirse como una carga. Pero no hace falta hacer grandes cosas para nutrirse. En realidad, la cocina amorosa empieza con lo mínimo: un sartén, un fuego bajito, un ingrediente bien elegido. La simplicidad no es resignación, es sabiduría. Es saber que lo básico, bien hecho y con intención, puede sostenernos. En estas recetas sencillas hay ternura, hay abrigo, hay hogar. Porque en los días difíciles, el consuelo también se sirve tibio.

Guiso de verdura cocida con cebolla, ajo y clara de huevo
Ligero y digestivo

Ingredientes:

- 1 pieza de verdura
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 clara de huevo
- 1 cdita de aceite de oliva o mantequilla sin sal
-

Preparación:

1. Pela y corta la calabacita en cubos.
2. Remójala 2–4 horas en agua limpia (para reducir potasio).
3. Hiérvela en agua nueva por 5–7 minutos. Cuela.
4. En sartén caliente, sofríe ajo y cebolla finamente picados.
5. Agrega la calabacita cocida y cocina 2 minutos más.
6. Añade la clara de huevo y revuelve suavemente hasta que cuaje.

** Ideal para desayunar o cenar
con una tortilla de maíz sin sal.





Sopa de arroz blanco con un toque de mantequilla sin sal
Suave, reconfortante, para estómagos y corazones cansados.

Ingredientes:

- ¼ taza de arroz blanco
- 1 taza y media de agua limpia
- 1 cdita de mantequilla sin sal
- (Opcional) 1 ramita de perejil o hierbabuena

Preparación:

1. Lava bien el arroz y escúrrelo.
2. Hiérvelo en agua limpia sin sal, a fuego bajo, hasta que esté suave.
3. Apaga el fuego y añade la mantequilla.
4. Puedes colocar una hojita de hierba para perfumar.

**Acompaña verduras cocidas o claras de huevo.



Tortitas de avena cocida y clara de huevo, doradas en sartén.
Sencillas, nutritivas y crujientes sin necesidad de sal.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de avena
- 1 clara de huevo
- 1 cdita de aceite para dorar
- (Opcional) pizca de orégano seco o cúrcuma
-

Preparación:

1. Cuece la avena en poca agua hasta que espese.
2. Déjala enfriar un poco y mezcla con la clara de huevo.
3. Forma tortitas pequeñas con las manos.
4. Dora por ambos lados en sartén caliente con un poco de aceite.

**Puedes comerlas con calabacitas cocidas

Pan casero sin sal

Pan sencillo, tierno y neutro, ideal para acompañar platillos bajos en sodio.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo (puede ser blanca o mezcla con integral)
- 1 cucharada de aceite vegetal (oliva suave o girasol)
- 1 cucharadita de azúcar o miel (opcional, ayuda a la levadura)
- ¾ taza de agua tibia (aproximadamente)
- 1 cucharadita de levadura seca activa

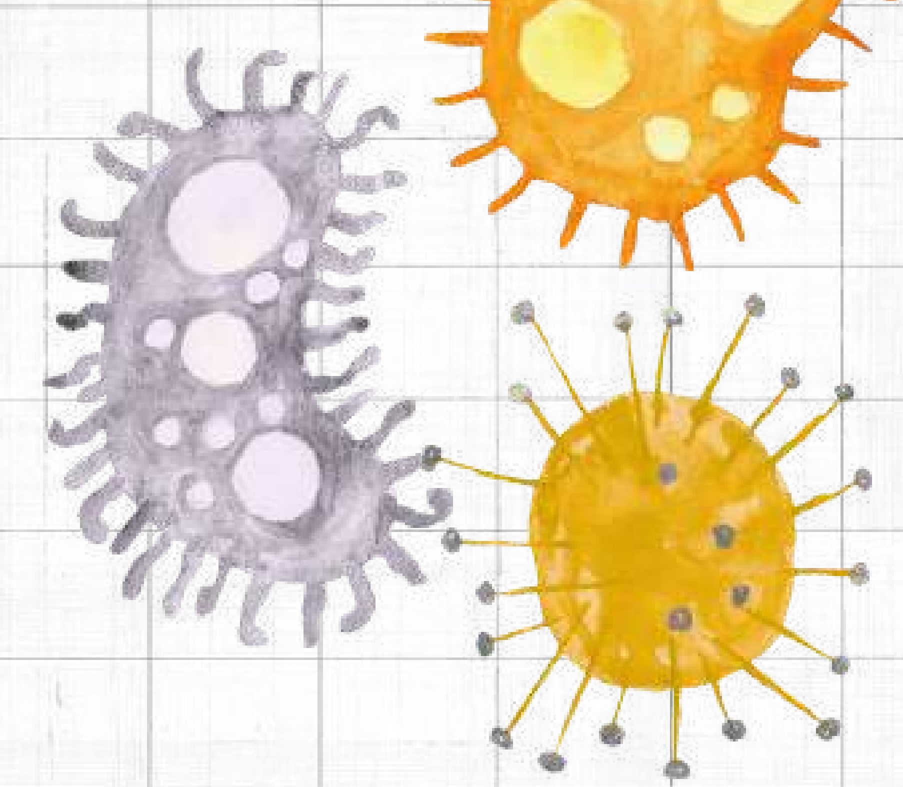
Preparación:

1. Activar la levadura:
2. En un tazón, mezcla el agua tibia con la levadura y el azúcar o miel. Deja reposar 10 minutos hasta que haga espuma.
3. Mezclar los ingredientes secos:
4. En otro recipiente, coloca la harina. Haz un hueco en el centro y vierte la mezcla de levadura y el aceite.
5. Amasar:
6. Mezcla con cuchara o con las manos hasta formar una masa suave. Si está muy seca, añade un poco más de agua. Si está muy pegajosa, un poco de harina.
7. Reposo:
8. Cubre la masa con un paño y deja reposar en un lugar cálido durante 1 hora, hasta que duplique su tamaño.
9. Formar el pan:
10. Amasa suavemente para sacar el aire. Forma una bolita o colócala en un molde ligeramente engrasado.
11. Segundo levado (opcional):
12. Deja reposar 20–30 minutos más para un pan más esponjoso.
13. Hornear:
14. Hornea a 180 °C (350 °F) durante 25–30 minutos, hasta que esté dorado por fuera. El pan debe sonar hueco al golpear la base suavemente.

Recomendaciones:

- Sin sal, pero puedes realzar el sabor con una pizca de hierbas suaves (como orégano o romero).
- Este pan es neutro: puede usarse con preparaciones dulces o saladas.
- Guarda en bolsa de tela o recipiente hermético por 2–3 días. También se puede congelar en rebanadas.

Fermentos suaves y amigables: *microfermentados*



Las bacterias buenas también pueden acompañarte... pero con suavidad.

En el camino del cuidado, **hay alimentos que ayudan a que el cuerpo recupere su equilibrio desde dentro**. Son los fermentos caseros: vivos, pequeños, pacientes. No son milagrosos, pero sí simbólicos. Nos recuerdan que hasta las cosas más sencillas —como una cucharadita de yogur o una rebanada de pepino— pueden tener vida, movimiento y compañía.

Para personas con insuficiencia renal y diabetes, los fermentos deben ser cuidados, medidos y consultados, porque aunque son valiosos, contienen minerales que el cuerpo en este momento necesita dosificar con atención. Por eso hablamos aquí de microfermentados: pequeñas dosis, suaves, caseros y sin ingredientes agresivos.



¿Qué caracteriza a un microfermentado?

- Porciones muy pequeñas: se consumen en dosis mínimas (1 a 2 cucharadas, o ½ taza diluida).
- Fermentación corta: se dejan fermentar solo entre 1 y 3 días, para evitar acumulación excesiva de ácidos, sodio o potasio.
- Sin ingredientes irritantes: no llevan ajo, chile, vinagre fuerte ni azúcar en exceso.
- Preparados con cariño: son hechos en casa, con control de limpieza, temperatura y agua segura.
- Fáciles de digerir: ayudan suavemente a la flora intestinal sin sobrecargar al sistema digestivo o renal.

Yogurth tradicional

Ingredientes:
- 1 litro de leche deslactosada (puede ser entera o semidescremada, según recomendación médica)
- 2 cucharadas de yogur natural sin azúcar (que tenga cultivos vivos: "Lactobacillus bulgaricus", "Streptococcus thermophilus")
- O bien, 1 sobre de cultivo iniciador seco

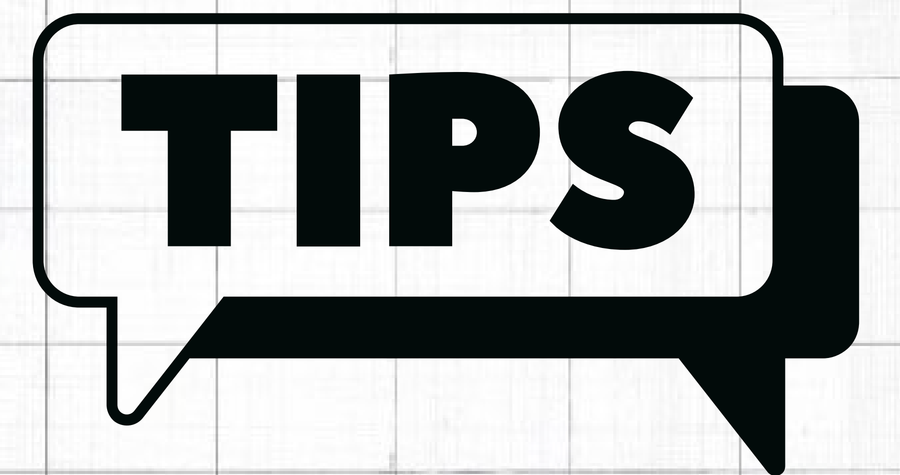
Utensilios:
- Olla o cazo
- Termómetro (opcional, pero recomendado)
- Frasco de vidrio con tapa o recipiente térmico
- Paño o manta para envolver

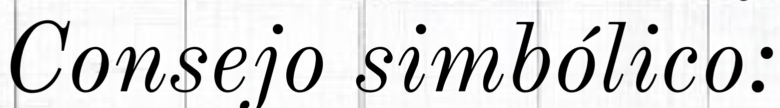
Preparación paso a paso:
1. Calienta la leche
    - Lleva la leche a fuego medio hasta que alcance entre 80 y 85 °C (sin hervir completamente). Esto mata bacterias no deseadas y prepara la leche para fermentar.
    - Si no tienes termómetro: espera a que empiece a subir vapor y se formen burbujas pequeñas en las orillas.
2. Enfría la leche
    - Deja enfriar naturalmente hasta que esté tibia: entre 40 y 45 °C.
    - Al tacto, debe sentirse caliente pero no quemar (como baño tibio).
3. Agrega el cultivo o yogur
    - En un tazón pequeño, mezcla 2 cucharadas de yogur natural con un poco de leche tibia.
    - Luego incorpora esta mezcla al resto de la leche y revuelve suavemente.
4. Incuba el yogur
    - Vierte la mezcla en un frasco de vidrio o recipiente térmico.
    - Cubre con tapa o con manta.
    - Deja fermentar en lugar cálido (sin moverlo) durante 6 a 10 horas.
        - Si está muy frío, puedes envolverlo con una manta o colocarlo en un horno apagado con la luz encendida.
5. Refrigera
    - Una vez espeso, guarda el yogur en el refrigerador al menos 4 horas antes de consumir.
    - Puedes tomarlo solo, con avena cocida o como base para otras preparaciones suaves.

Consumir máximo ½ taza al día, diluido con agua hervida si se desea más ligero.

Pepino fermentado en agua

1. Corta rodajas de pepino y colócalas en un frasco con agua hervida fría.
2. Añade solo una pizca de azúcar y una pizca de sal sin sodio (por frasco).
3. Cierra el frasco y déjalo 24 a 36 horas a temperatura ambiente.
4. Refrigera y consume solo 1 o 2 rebanadas al día, como acompañamiento.





Consejo simbólico:
Los fermentos son como nuevas amistades: necesitan espacio, respeto y tiempo para ver si hacen bien. No todos los acompañamientos son para siempre, pero algunos llegan justo cuando más los necesitas.





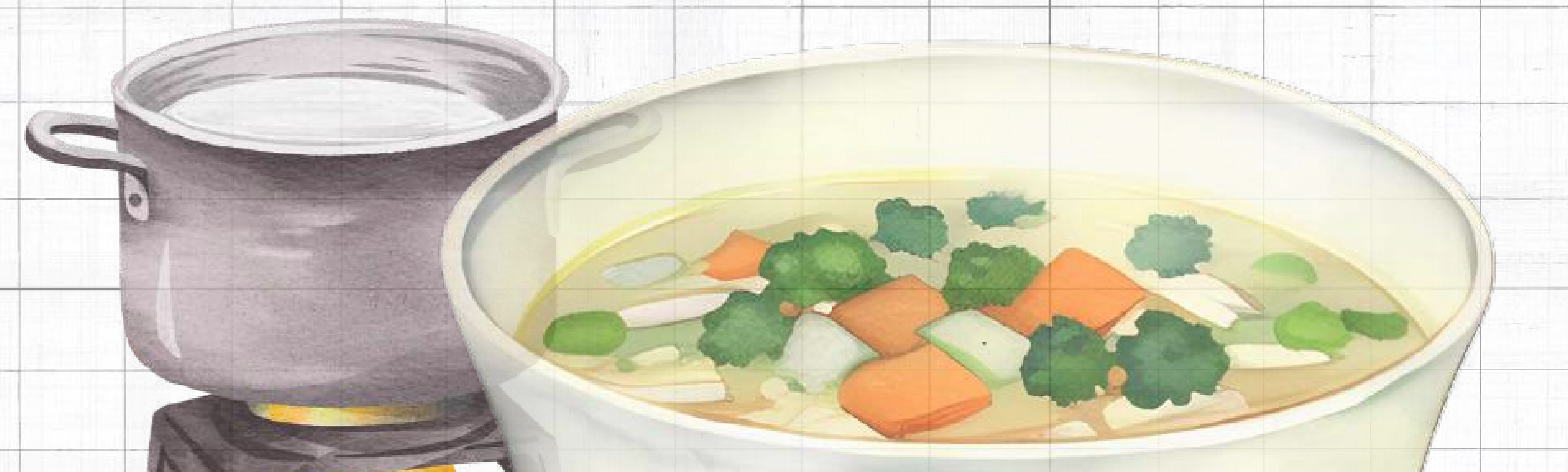
Caldito sin sal con verduras bajas en potasio
Un caldo claro, ligero y nutritivo para cuidar riñones y reconfortar el cuerpo.

Ingredientes (4 porciones):

- 1 calabacita (pelada y picada)
- 1 chayote (pelado, sin semilla, picado)
- 1 zanahoria pequeña (pelada, en rodajas finas)
- ½ taza de arroz blanco cocido (opcional, para espesar un poco)
- ¼ de cebolla blanca
- 1 diente de ajo (entero, para dar sabor y retirarlo al final)
- 1 ramita de perejil fresco (opcional)
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva o girasol

Preparación:

1. Remojo previo de vegetales (opcional, para reducir potasio aún más):
2. Pela y pica las verduras, colócalas en agua por 2 horas y luego enjuaga.
3. Saltear suavemente:
4. En una olla, calienta el aceite y saltea la cebolla y el ajo (sin dorar).
5. Agregar las verduras:
6. Incorpora la calabacita, chayote y zanahoria. Da unas vueltas y agrega el litro de agua.
7. Hervir y cocer:
8. Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina a fuego lento durante 25–30 minutos o hasta que las verduras estén muy suaves.
9. Agregar arroz (opcional):
10. Si deseas que el caldito tenga un poco más de cuerpo, añade el arroz blanco cocido al final.
11. Retirar ajo y perejil:
12. Antes de servir, retira el ajo y el perejil. Puedes colarlo si se prefiere solo el líquido.



Bebidas seguras para el riñón y el corazón

Cuando el cuerpo se vuelve más frágil, el agua también se vuelve medicina.
En insuficiencia renal, el exceso de líquidos puede ser tan dañino como su ausencia. Por eso, las bebidas deben elegirse con cariño, mesura e intención. Aquí algunas que acompañan con suavidad al corazón y a los riñones.

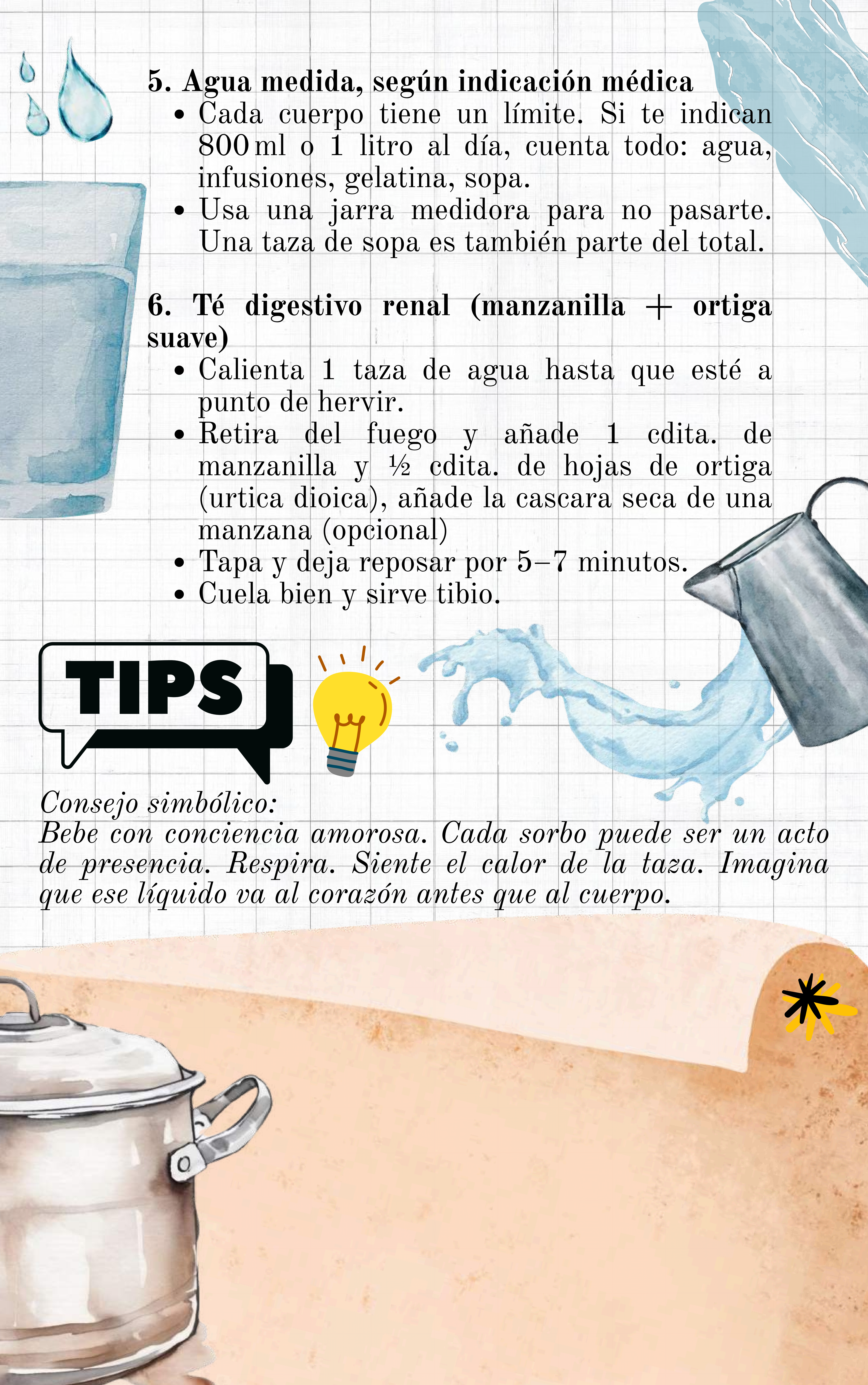
1. Agua tibia con rodaja de canela
- No la hiervas; solo déjala reposar 5–10 minutos en agua caliente.
- Aporta un ligero sabor cálido sin alterar los niveles de potasio ni fósforo.

2. Infusión suave de manzanilla, flor de tila o hojas de naranjo
- Usa solo una pizca (1/2 cucharadita) por taza.
- Calman el sistema nervioso, ayudan a relajar el cuerpo y pueden acompañar el duelo con ternura.



3. Té de cáscara de manzana cocida
- Hierve cáscaras de manzana durante 10 minutos, cuela bien y enfría.
- Endulza con aroma, no con azúcar. Puede tomarse frío o tibio.

4. Agua de arroz colada
- Hierve 1/4 taza de arroz blanco en 3 tazas de agua por 20 minutos.
- Cuela y conserva el líquido.
- Puedes beberlo a temperatura ambiente. No agregues azúcar ni canela.



5. Agua medida, según indicación médica

- Cada cuerpo tiene un límite. Si te indican 800 ml o 1 litro al día, cuenta todo: agua, infusiones, gelatina, sopa.
- Usa una jarra medidora para no pasarte. Una taza de sopa es también parte del total.

6. Té digestivo renal (manzanilla + ortiga suave)

- Calienta 1 taza de agua hasta que esté a punto de hervir.
- Retira del fuego y añade 1 cdita. de manzanilla y ½ cdita. de hojas de ortiga (urtica dioica), añade la cascara seca de una manzana (opcional)
- Tapa y deja reposar por 5–7 minutos.
- Cuela bien y sirve tibio.

TIPS

Consejo simbólico:
Bebe con conciencia amorosa. Cada sorbo puede ser un acto de presencia. Respira. Siente el calor de la taza. Imagina que ese líquido va al corazón antes que al cuerpo.

NUTRIR EL ALMA: EL ALIMENTO EMOCIONAL

La alimentación no solo cumple una función biológica; también tiene un impacto directo en el bienestar psicológico y emocional.

Comer acompañado, establecer rutinas antes de las comidas (como respirar profundamente o agradecer), y prestar atención al estado emocional al comer, puede mejorar la digestión, reducir el estrés y favorecer una mejor relación con la comida.

Reconocer el hambre emocional sin juzgarla, así como encontrar placer en los alimentos permitidos, son estrategias útiles para sostener una alimentación terapéutica a largo plazo. La cocina, incluso en condiciones de salud complejas, puede seguir siendo un espacio de expresión, creatividad y regulación emocional.

Comer acompañado, cuando sea posible

Compartir una comida, aunque sea sencilla, calienta más que cualquier sopa.

Busca compañía: una visita breve, una videollamada, una charla en la mesa. El alimento se digiere mejor con risa y mirada.





Hacer pequeños rituales antes de comer

- Cierra los ojos.
- Respira profundamente.
- Agradece el alimento, al cuerpo, a quienes lo prepararon, a quien proveyó, a Dios.

Este pequeño gesto transforma la comida en un acto sagrado. *Aun en soledad, un ritual te acompaña.*

Escuchar el hambre emocional sin castigarla

A veces comemos por nostalgia, ansiedad o tristeza. Está bien. No te culpes. Aprende a reconocer ese hambre del alma y a responder con amabilidad: escribe, sal a caminar, llama a alguien. Y si comes, hazlo con conciencia, sin castigo.

Buscar alegría en los sabores permitidos

Aun con restricciones, hay sabores que pueden emocionarte, recordarte, invitarte. Descubre nuevas formas de disfrutar: canela tibia, arroz cremoso, calabaza dorada, pan suave.



Hacer de la cocina un espacio creativo

Aunque cocines poco o sin ganas, permite que algo de ti se exprese:

- Sirve bonito el plato.
- Cambia el orden.
- Usa un mantel o una flor.

La cocina puede ser refugio, lienzo, fuego sagrado.

Ejercicio para el alma

"Escribe tres cosas que tu cuerpo ha hecho por ti hoy."

Tal vez caminó, tal vez digirió, tal vez lloró.

Agradece. Tu cuerpo sigue contigo, luchando cada día.

"Comer puede volver a ser un acto de placer, aunque haya cambiado la forma. Aquí estamos, aprendiendo a vivir distinto, pero juntos."


Notas



Este fanzine fue elaborado como una **herramienta de acompañamiento** para transitar los cambios que trae la insuficiencia renal, integrando **información alimentaria accesible, perspectiva emocional y cuidado cotidiano**, desde una mirada integral y amorosa hacia el cuerpo.

Junio 2025 | Casa Editora TRAMAFALA